

# அக் குபிரஷர் - ஜோன் தோரபி

மருந்தில்லாத

சிகிச்சை

சி. பொன்னு

'உங்கள் நலன்' உங்களுக்கு உதவும் மாத இதழ். உங்களுடைய உடல் நலனைப் பாதுகாக்க உரிய வழிகளை அது எடுத்துக்கூறுகிறது. இந்த அடிப்படையில் உங்கள் உடல் ஆரோக்கியம் மேன்மை அடையும். உங்கள் குறிப்பிட்ட நோய்க்குரிய சிகிச்சையை டாக்டரை நாடிப்பெறுங்கள். இது வழிகாட்டியாகமட்டும் உதவட்டும்.

— ஆசிரியர்

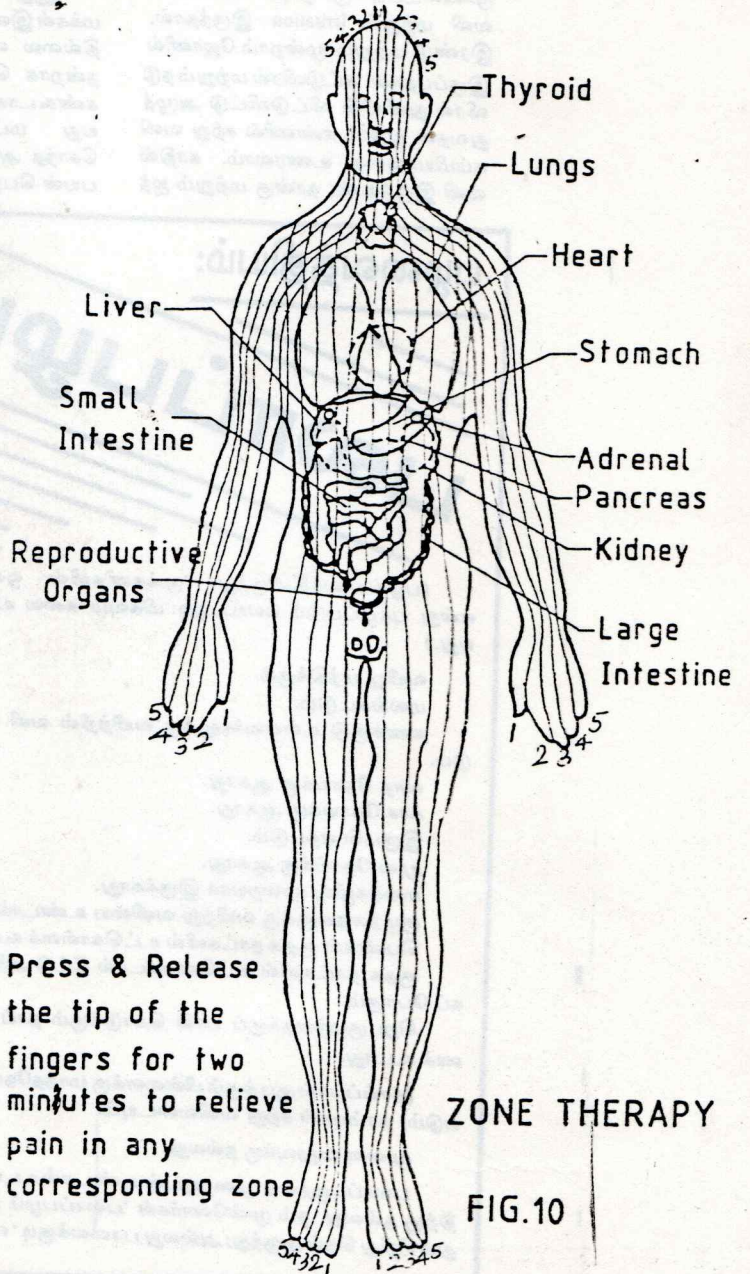
அக்குபிரஷர் பயிற்சியாளர் மற்றும் இஞ்ஜினியர், விண் வெளி ஆராய்ச்சி நிலையம்.

உங்கள் நலம் உங்கள் கையில் உள்ளது என்றால் ஓரளவுக்கு நம்ப முடியும். ஆனால் உங்கள் நலம் உங்கள் விரல் நுனியில் என்றால் நம்ப முடியுமா?

நம்புவது மட்டுமல்ல, நீங்களே உங்கள் நலத்தை விரல் நுனியை (Tips of the fingers) விட்டு விட்டு அழுத்துவதன் மூலம் முடிவு செய்வது மட்டுமல்ல, நிவாரணத்தையும் பெறலாம் என்று கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். டாக்டர் வில்லியம் பிட்ஸ் கொரால்ட் (Dr. William Fitzgerald) என்பவர் ஜோன் தோரபியின் தந்தை என்று அழைக்கப்படுகிறார். அவர் 1900ம் ஆண்டு ஆரம்பத்தில், அமெரிக்காவில் ஆராய்ச்சி செய்யும்போது உடலின் சில பாகங்களை அழுத்தும்போது, உடலின் அந்த ஜோனில் (Zone) உள்ள பாகங்களில் வலி நிவாரணம் கிடைப்பதை கண்டறிந்தார். டாக்டர் எட்வின் என்பவர் ஜோன் தோரபியை வெளிச்சத்திற்கு கொண்டுவந்தார். டாக்டர் ராய்லே (Dr. Riley) என்பவரும் மற்றும் டாக்டர் யூனிஸ் இங்கம் (Dr. Unice Ingham) என்பவரும், பல ஆராய்ச்சிகளின் முடிவாக பாதங்களிலும், கைகளிலும் ஜோன் தோரபியை உருவாக்கி பிரித்து, Reflexology என்ற தோரபிக்கு வழிவகுத்தனர்.

ஜோன் தோரபி என்றால் என்ன?

மிகவும் எளிதாக மற்றும் சலபமான முறையில் வலி நிவாரணம் அளிக்கும் தோரபிதான் ஜோன் தோரபி என்பது. நமது உடலை 10 Zone ஆக (தலையிலிருந்து கால்வரை படத்தில் காட்டியுள்ளபடி) பிரித்து, அந்த 10 Zoneகளும், பத்து கை விரலிலும், மற்றும் 10 கால் விரலிலும் முடிவதாக எடுத்துக் கொண்டு, எந்த பாகத்தில் வலி இருந்தாலும், அதே பாகத்தில்



Press & Release the tip of the fingers for two minutes to relieve pain in any corresponding zone

ZONE THERAPY

FIG.10



உள்ள கை விரலிலோ அல்லது கால் விரலிலோ நுனியில் (Tips) அழுத்துவதன் (விட்டு, விட்டு) மூலம் உடனடியாக வலி நிவாரணம் அடைய முடியும் என்பதுதான் ஜோன் தொபி.

உதாரணமாக மூக்கு அடைத்துக் கொண்டால், இது முதல் ஜோனில் வருவதால், கட்டை விரலின் நுனியை இரண்டு நிமிடங்கள் விட்டு, விட்டு அழுத்துவதன் மூலம் மூக்கடைப்பு குறையும். கண்ணில் வலி மற்றும் Irritation இருந்தால், இரண்டு மற்றும் மூன்றாம் ஜோனில் இருப்பதால், சுட்டுவிரல் மற்றும் நடுவிரல் நுனியில் விட்டுவிட்டு அழுத்துவதன் மூலம் கண்ணில் சற்று வலி கம்மியாவதை உணரலாம். காதிற் வலி இருந்தால், நான்கு மற்றும் ஐந்

தாவது ஜோனில் வருவதால், மோதிர விரல் மற்றும் கண்டு விரலில் அழுத்தவிடும்போது வலி குறையும் என்கிற ஜோன் தொபி.

ஒவ்வொரு ஜோனில் 'Energy (Prana) ஓட்டம் தடைபட்டு, சமனம் (Balance) இல்லாததால் வலி வருவதாகவும், விரல் நுனியை அழுத்துவதன் மூலம் அதை சரிபடுத்த முடியும் என்கிற ஜோன் தொபியின் தந்தை.

இது மிகக் கலப்பான இரூப்பதால் மக்கள் இதை ஒரு தெரிமியாக கருதுவதில்லை என்றாலும், இது மிகவும் நன்றாக செயல்படுகிறது என்பதை கண்கூடாக கண்டு, பலருக்கு உதவியது மட்டுமல்ல, என்னுடைய சொந்த அனுபவத்தில் பல தடவை பயன் பெற்றுள்ளேன்.

உங்கள் உடலில் எந்த பாகத்தில் வலி இருந்தாலும், 10 விரலின் நுனியை விட்டுவிட்டு (ஒருவிரலில் ஒரு நிமிடம்) அழுத்துவதன் மூலம் ஓரளவுக்கு நிவாரணம் பெறலாம். வாசகர்கள் அனைவரும் முயன்று பாத்து நலமடைந்தால் உங்கள் உறவினர்களுக்கும் சொல்லி கொடுக்கலாம்.

இதனால் எந்தவித கெடுதலும் ஏற்படாது. ஒவ்வொரு விரலிலும் அதிகபடவும் இரண்டு நிமிடத்திற்கு மேல் அழுத்த வேண்டாம்.

அடுத்த இதழில் "Referral Area Therapy" என்றால் என்ன என்பதை தெரிந்துக் கொள்வோம்.

## பழவைத்தியம்:

# பலாப்பழம்

(பழங்காலத்திலிருந்து 'முக்கனிகளில் ஒன்று' என்று புகழப்படுபவ் பலாப்பழம் மிகவும் சுவை உடையது.)

வயிறு மந்திக்கும்.

மலங்கட்டும்.

கண்களுக்கு உள்ளவர்களுக்கு வயிற்றில் வலி ஏற்ப

டும்.

வாத நோய்க்கு ஆகாது.

காச நோய்க்கு ஆகாது.

இருமல் ஏற்படும்.

மூல நோய்க்கு ஆகாது.

மலக்கழிவு முறையாக இருக்காது.

குழந்தைகளுக்கு வயிற்று வலியை உண்டாக்கும்.

பெண்கள் குதக நாட்களில் உட்கொள்ளக் கூடாது.

குதக நாட்களில் உட்கொண்டால் தீட்டு அதிகமாகப் போகும்.

சிறு குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் தாய் உண்ணக் கூடாது.

(தாய்ப்பால் குடிக்கும் பிள்ளைக்கு மாந்தநோய் ஏற்படும்) நரம்புகள் சற்று வலிவடையும்.

மூளை வலுவுக்கு நல்லது.

பலாப்பழத்தை முறையுடன் உண்டால் உடல்நலத்திற்கு நல்லது. நம் முன்னோர்கள் 'பலாப்பழம் உண்டதும் சிறிது நெய் அருந்து' அல்லது 'பாலைக்குடி' என்பார்

கள். பலாப்பழத்துடன் கலக்க வேண்டியவைகளைக் கலந்து உண்டால் உடம்புக்கு நல்லது.

முறை - 1

பலாப்பழச் சளைகளை நெய்யை உருக்கி அதில் தொட்டு உட்கொள்ள உடம்பு வலுவடையும்.

முறை - 2

பலாப்பழச் சளைகளை நெய், தேன் இவைகளோடு கலந்து அருந்தினால் உடம்பு மிகவும் வலுவாகும். மூளைக்கு மிகவும் நல்லது.

முறை - 3

பலாப்பழச் சளைகளை நாட்டுச் சர்க்கரையோடு கலந்துண்டால், சிரணம் எளிதில் நடைபெறும். களைப்பு நீங்கும். இருமல் தணியும். வரட்சி நீங்கும்.

முறை - 4

பலாச் சளைகளைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும். ஒரு மண் சட்டியில் பாலை ஊற்றிப் பழத் துண்டுகளைப் போட்டு 10 நிமிடங்கள் வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். சிறிது தேனையும் நெய்யையும் கலந்து ஏலக்காய்த் தூளையும் போட்டு அருந்தவும்.

சுவையாக இருப்பது போலவே உடம்புக்கு நலதையும் அளிக்கும்.

பலாப்பழமும் நெய்யும்

ஒரு மண் சட்டியில் 150 கிராம் நெய்யை ஊற்றிச் சிறிது குடேற்றிக் கொள்ளவும். கனிந்த பலாப்பழச் சளைகளைக் கோது கொட்டை இவைகளை நீக்கிப் போட்டு 5 நிமிடங்கள் அடுப்பில் வைத்து எடுக்கவும்.

காலை, பகல் உணவுக்குப் பின் அருந்த மலக்கட்டு நீங்கும். உடம்பும் வலுப்பெறும்.

குறிப்பு

சிறு குழந்தைகளுக்கும், வயதானவர்களுக்கும் பெண்களில் மாத விலக்கானவர்களுக்கும் ஆகாது.

— டாக்டர். அ.திருமலை நடராசன்



**மருந்தில்லாத சிகிச்சை**

‘உங்கள் நலன்’ உங்களுக்கு உதவும் மாத இதழ். உங்களுடைய உடல் நலனைப் பாதுகாக்க உரிய வழிகளை அது எடுத்துக்கூறுகிறது. இந்த அடிப்படையில் உங்கள் உடல் ஆரோக்கியம் மேன்மை அடையும். உங்கள் குறிப்பிட்ட நோய்க்குரிய சிகிச்சையை டாக்டரை நாடிப்பெறுங்கள். இது வழிகாட்டியாகமட்டும் உதவட்டும்.

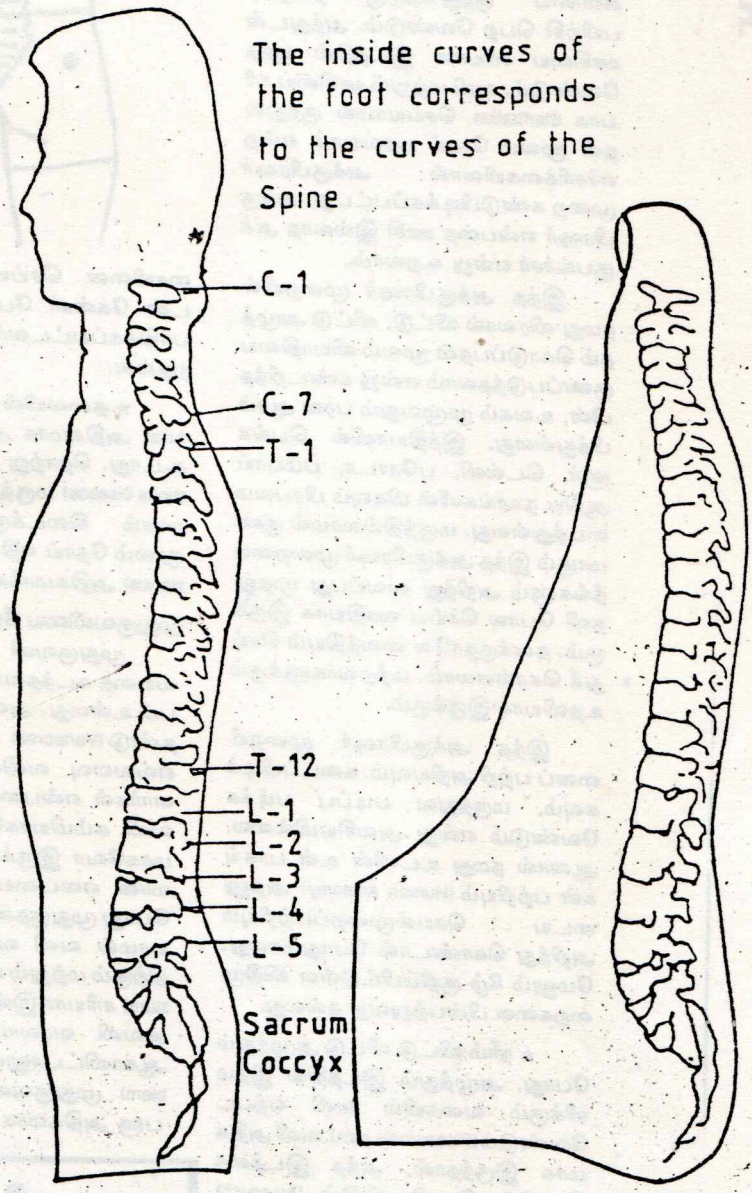
எச்.போஜராஜ்  
அக்குபிரஷர்  
பயிற்சியாளர்  
மற்றும் இன்சினியர்,  
விண்வெளி  
ஆராய்ச்சி நிலையம்

— ஆசிரியர்

மே மாத இதழில் அக்குபிரஷர் என்ற சிகிச்சை முறைப்படி தலைவலி மற்றும் கழுத்துவலிக்கு நிவாரணம் பெறுவது எப்படி என்று விளக்கியிருந்தேன். வாசகர்களில் ஒரு சிலராவது இம்முறையினை முயன்று இருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறேன். இம்முறையைப்பின்பற்றி விளக்கம் தேவைப்பட்டால் பின் குறிப்பிட்டுள்ள விவரத்திற்கு தொடர்பு கொள்ளவும்.

அக்குபிரஷர் மூலம் முதுகுவலி மற்றும் இடுப்பு வலியை போக்குவது எப்படி என்பதை அறிந்து கொள்ளுமுன், அக்குபிரஷர் முறையினை பற்றி மேலும் சிறிய விளக்கம் அளிக்க விரும்புகின்றேன். இந்த அக்குபங்சர் மற்றும் அக்குபிரஷர் முறை, அமெரிக்கா, ஐரோப்பா மற்றும் உலகம் முழுவதும் கடைபிடிக்கப்பட்டு வருகிறது. 1971-ம் ஆண்டு, மறைந்த அமெரிக்க ஜனாதிபதி திரு. நிக்சன் அவர்கள் சைனாவுக்கு ஒரு குழுவுடன் விஜயம் செய்த சமயம், அவர் குழுவிலிருந்து ஒரு நபருக்கு திடீரென்று தாங்க முடியாத வயிற்று வலி ஏற்பட்டது. அவருக்கு மருந்து மூலம் நிவாரணம் கிடைக்கவில்லை. ஆனால் சைனாவில் பிரசித்தமான அக்குபங்சர் (Acu-Puncture) சிகிச்சை முறையின் மூலம் பூரண குணம் அளிக்கப்பட்டது. இதனை கண்டுகூடாக பார்த்த ஜனாதிபதி அவர்கள், புகழ்பெற்ற மருத்துவ நிபுணர்களை அமெரிக்காவிலிருந்து சைனாவுக்கு அனுப்பி வைத்து, அக்குபங்சர் முறையினைப் பற்றி மேலும் ஆராய்ச்சி செய்ய ஊக்குவித்தார்.

அவர்களுடைய ஆராய்ச்சியின்



The inside curves of the foot corresponds to the curves of the Spine

Press & release the corresponding reflex points on the feet to relieve back pain

படி, அக்குபங்சர் மிகவும் வியக்கத்தக்க வகையில் நிவாரணம் அளிக்கிறது என்பதை தெளிவுபடுத்தினார். ஆனால் அதற்குரிய அடிப்படை தத்துவம் (Theory) என்ன என்பதை விஞ்ஞானம் மூலம் சரியாக தெளிவுபடுத்த இயலவில்லை என்று அறிவித்தார். அப்போது இருந்து இந்த அக்குபங்சர் முறை உலகம் முழுவதும்

அக்குபிரஷர்:

முதுகுவலி நீங்க...



கடைப்பிடிக்கப்பட்டு மக்கள் பலனடைந்துள்ளனர்.

அக்குபங்சர் முறையில் ஊசியை குத்துவதற்கு. நன்றாக பயிற்சி பெற வேண்டும். அத்துடன் ஊசியை சரியான இடத்தில் குத்த வேண்டும். வலி மற்றும் ஊசியை சரியாக Sterilization செய்யாமல் குத்துவதன் மூலம் நோய் பரவலாம் என்ற எச்சரிக்கையினால் அக்குபிரஷர் முறை கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அக்குபிரஷர் என்பதை ஊசி இல்லாத அக்குபங்சர் என்று கூறலாம்.

இந்த அக்குபிரஷர் முறையில் நமது விரலால் விட்டு, விட்டு அழுத்தம் கொடுப்பதன் மூலம் வியாதியை குணப்படுத்தலாம் என்று கண்டறிந்த பின், உலகம் முழுவதும் பரவ ஆரம்பித்துள்ளது. இந்தியாவில் பெங்களூர், டெல்லி, பரோடா, பம்பாய் ஆகிய நகரங்களில் மிகவும் பிரபலமடைந்துள்ளது. மருந்தில்லாமல் குணமாகும் இந்த அக்குபிரஷர் முறையை நீங்களும் அறிந்து வைப்பது முதல்தவி போல செய்ய வசதியாக இருக்கும். தனக்குதானே வைத்தியம் செய்துக் கொள்ளலாம். மற்றவர்களுக்கும் உதவியாக இருக்கும்.

இந்த அக்குபிரஷர் முறையை பற்றி அறியவும். கடைப்பிடிக்கவும், மருத்துவ படிப்பு படிக்க வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. ஆனால் நமது உடலின் உள் பாகங்கள் பற்றியும் (Human Anatomy) அதனுடைய செயல்முறைப்பற்றியும் அறிந்து கொண்டால் போதுமானது. மேலும் கீழ் குறிப்பிட்டுள்ள விதிமுறைகளை பின்பற்றுவது நல்லது.

\* நாம் விட்டு விட்டு அழுத்தும் போது, அழுத்தும் இடத்தில் இதமளிக்கும் வகையில் வலி ஏற்பட வேண்டும் (Pleasurable pain) வலி அதிகமாக இருந்தால், அந்த இடத்தை தொட்டு விட வேண்டும். (Acute touch) வலி கம்மியாக இருந்தால் விட்டு விட்டு அழுத்த வேண்டும். (Acupressure) இந்த பிரஷரை ஒரு இடத்தில் அதிகமாக இரண்டு நிமிடங்கள் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும்.

\* இப்பயிற்சி முறையினை காலையிலும், மாலையிலும் வயிறு கிறிது காலியாக இருக்கும்போது செய்ய வேண்டும். நாள் முழுவதும் செய்யக்கூடாது. உணவு உட்கொண்ட பின் குறைந்தபட்சம் இரண்டு மணி நேரத்திற்கு அக்குபிரஷர் செய்யக்கூடாது.

\* கர்ப்பமானவர்கள் இச்சிக்சி



செய்யினை செய்யக்கூடாது. அத்துடன் கேன்சர் போன்ற நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் இது ஏற்றதல்ல.

\* தலையின் பின்பாகத்தில் (Metulla) அதிகமாக அழுத்தம் கொடுக்க கூடாது. தொற்று நோய்களுக்கு (Infections Diseases) மருந்து மூலம்தான் நிவாரணம் கிடைக்கும். அக்குபிரஷர் மூலம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை (Resistance) அதிகமாக்கலாம்.

முதுகு வலியை போக்க அக்குபிரஷர்.

முதுகு வலி பொதுவாக 40 வயதை கடந்தவர்களுக்கு வர சந்தர்ப்பம் உள்ளது. அவர்களுடைய முதுகு தண்டு (Vertebrae) உடற்பயிற்சி மூலம் எவ்வளவு வலிமையாக வைத்துள்ளார்கள் என்பதை பொருத்து முதுகு வலி. கம்மியாகவோ அல்லது அதிகமாகவோ இருக்கலாம். சிலர் அதிகமான எடையை குனிந்து எடுக்கும் போது முதுகு தண்டுகளும் தாங்கமுடியாமல் வலி வரலாம். நம்முடைய நிற்கும் மற்றும் உட்காரும் முறை (Posture) சரியாக இல்லாவிட்டாலும் முதுகு வலி வரலாம். ஜீரணம் சரியாக ஆகாவிட்டாலும் (Large Intestine Problem) முதுகு வலி வரலாம். வேலை பளு அதிகமாக இருந்தாலும், டென்

ஷன் மற்றும் Stress மூலம் முதுகு வலி வரலாம்.

எவ்விதமான காரணமாக இருந்தாலும் முதுகு வலிக்கு ஐந்து நிமிடத்தில் நிவாரணம் பெறலாம்; அக்குபிரஷர் மூலம். படத்தில் காட்டியபடி நமது முதுகு தண்டு Reflex-ஐ நமது காலில் குறியிட்ட பாகத்தில் அழுத்தும்போது கண்டிப்பாக வலியிருக்கும். அந்த வலி இருக்கும் இடத்தில் இரண்டு நிமிடங்கள் விட்டுவிட்டு அழுத்துவதன் மூலம் முதுகு வலிக்கு உடனே நிவாரணம் கிடைக்கும்.

முதுகு வலி வராமல் இருக்க வேண்டும் என்றால் உங்களுடைய முதுகு தண்டு மிகவும் நல்ல நிலமையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். Bending and Twisting Exercises செய்யும் முதுகு தண்டை பலமுள்ளதாக 6. யும். முதுகு வலி இருக்கும்போது காலை வளைந்து தொடும். பயிற்சியை மட்டும் செய்யக்கூடாது.

காலையில் அரைமணி நேரம் நடப்பது, வயிற்றைக் குறைத்து முதுகு வலி வருவதை தடுக்கும். அத்துடன் Constipation வராமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இடுப்பு வலிக்கு கூட முதுகு வலிக்கு அழுத்தும் இடத்திலும் மற்றும் படம் 2-ல் காட்டிய Acupressure Points விட்டுவிட்டு அழுத்துவதன் மூலம் நிவாரணம் பெறமுடியும். நமக்கு நாமே செய்யலாம். ஆனால் மற்றவர் மூலம் அழுத்தும்போது மிகவும் Effective ஆக இருக்கும்.

உங்களுடைய கேள்விகளை மற்றும் அனுபவங்களை கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பிவைக்கவும்.

H.BHOJARAJ  
C/o. UNGALNALAM.  
S-7, Thiru.V.Ka. Estate, Madras-32.

## உப்பு எவ்வளவு?

நாம் சாப்பிடும் கறிகாய்களிலேயே உப்பு இருக்கிறது. அதனால் உப்பின் அளவை உணவில் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அது நமக்குக் கெடுதல் செய்யும், அதில் உள்ள சோடியம் இருதயத்தைப் பாதிக்கும். இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்குத் தீங்கு நேரிடும். மோர் சாப்பிடும் போது உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஊறுகாய்களில் உப்பு அதிகம்; அவற்றைத் தவிர்க்கலாம். சப்பாத்திக்கு மாவு பிசையும் போது அதில் உப்பு சேர்க்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. உடன் சாப்பிடும் கறிகாய் வகைகளில் உள்ள உப்பே போதும்!





# தொட்டால் குணமாகும்

- எச்.போஜராஜ்

அக்கு பிரஷர் (Acupressure) என்பது ஒரு எளிதான, ஆனால் சிறந்த முறையில் நம்முடைய சிறிய மற்றும் பெரிய உடல் உபாதை களிலிருந்து குணபடுத்தக்கூடிய ஒரு அற்புத சிகிச்சை. சைனாவில் மிகவும் பிரபலமான அக்குபங்சர் (Acupressure) என்ற சிகிச்சை முறையினைப் பற்றி பெரும்பான்மையினர் கேள்விபட்டுள்ளோம். இச்சிகிச்சை முறையில், மிக மெல்லிய ஊசியை உடம்பின் பல இடங்களில் குத்துவதன் மூலம் நோய்கள் குணப்படுத்தப்படுகின்றன.

ஆனால் அக்கு பிரஷர் சிகிச்சை முறையில், ஊசியே இல்லாமல், நம்முடைய விரலினால் விட்டு விட்டு அழுத்தம் கொடுப்பதன் மூலம் தலைவலி, முதுகுவலி, மூட்டுவலி, கழுத்துவலி போன்ற பலவித உபாதைகளிலிருந்து மருந்துகள் எதுவுமில்லாமல் நம்மை நாமே குணப்படுத்திக் கொள்ள இயலும். மேலும் ஆஸ்துமா, அதிக ரத்த அழுத்தம் நீரிழிவு ஆகிய உபாதைகளிலிருந்தும் நிவாரணம் பெறலாம். இந்த அக்கு பிரஷர் சிகிச்சையினை சிறியவர்களிலிருந்து, பெரியவர்கள் வரையிற்சி செய்து நலம் பெறலாம். சிறிய குழந்தைகளுக்கும் மிக வயதானவர்களுக்கும் மென்மையான அழுத்தம் இதமளிக்கும்.

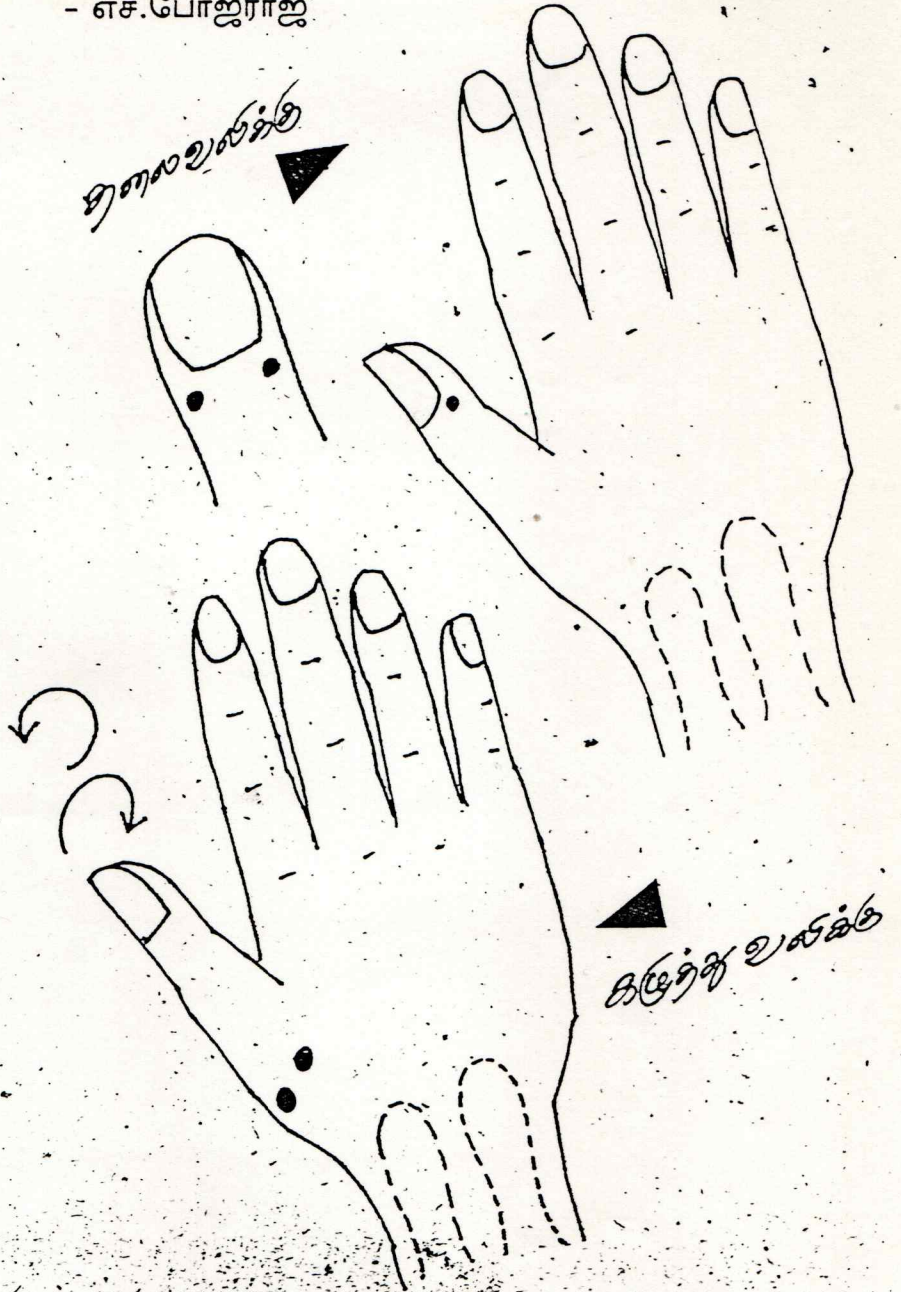
## 1. தலைவலிக்கு நிவாரணம்

பொதுவாக தலைவலி பெரும்பான்மையானவர்க்கு (ஆண்களானாலும் சரி, பெண்களானாலும் சரி) அலுவலகத்தில் ஏற்படும் வேலைபளுவினாலும், குறிப்பிட்ட காலவரைக்குள் செயல்படும் நிர்பந்தத்தாலும் ஏற்படுகிறது. இதனிலிருந்து விடுபட கீழ்க்காணும் எளிய முறையினை பின்பற்றவும்.

படத்தில் காட்டியபடி, பெருவிரல் நகத்தின் கணுபாகத்தை இரண்டிலிருந்து மூன்று நிமிடங்கள்வரை, திரும்ப திரும்ப அழுத்தி விடவும். வலது பெருவிரல், இடது பெருவிரல் இரண்டையும் அழுத்தி விடலாம். இந்த சிறிய நேரத்தில் உங்களுடைய தலைவலி கம்மியாவதை உடனே உணரலாம்.

கழுத்துவலி (Cervical Spondylolysis)

இந்த கழுத்துவலி பொதுவாக



அலுவலகவேலைபளு, அது குறித்து வரும் டென்ஷன், வீட்டில் ஏற்படும் டென்ஷன் போன்றவைகளை பல வருடங்களாக சமந்ததன் (accumulated) விளைவினால் ஏற்படும் உபாதை. கழுத்துவலிக்கு முக்கியமான தேவை ரிலாக்சேஷன் (Relaxation) இதனைக் கீழ்க்காணும் சிகிச்சை முறையினால் நிவாரணம் பெறலாம்.

படத்தில் காட்டியபடி கை பெருவிரலின் அடிபாகத்தில் இரண்டு நிமிடங்கள் விட்டு விட்டு

அழுத்திய பிறகு, பெருவிரலைப் பத்துதடவை வலப்புறமாகவும் (Clockwise) இடப்புறமாகவும் திருப்ப வேண்டும். இது கழுத்து நரம்புகளை தளர செய்து, கழுத்து வலியை போக்கும். கழுத்து வலி உள்ளவர்கள் ஒரு வாரத்திற்கு கழுத்து பயிற்சி செய்ய கூடாது. மறுவாரத்தில் Static பயிற்சியை துவக்க வேண்டும். அடுத்த வாரத்தில் வலி இல்லாமல் இருந்தால் Dynamic பயிற்சி செய்யலாம்.